

Indice

- 9 *Introduzione*
- 13 I Disturbi, Vizi e Comandamenti
- 24 II Le carte da pirla
- 110 III Il test double-face
*Per lui: che quarantenne sei? Per lei: che quarantenne
hai in casa?*
- 124 IV Nel cuore di un quarantenne
Il diario segreto di Giovanni Brigitta
- 149 V Palestre, risvegli e altre riflessioni sui 40
- 164 VI Mens nana in corpore grasso
Le 10 tappe del "tunnel della dieta"